

研究生心理健康教育新视角：学业生活平衡

卞宏达

桂林电子科技大学马克思主义学院，桂林

摘要 | 新时代研究生对科研训练环境有新需求。基于科技自立自强时代背景，从中华优秀和谐文化、工作生活平衡理论中提出的学业生活平衡理念，旨在获得管理者、导师和学生等多方认同而成为心理健康教育新视角，有利于营造积极科研训练环境。学业生活平衡理念倡导研究生将学术融入生活，用生活滋养学术，既顺应了新时代师生日益增长的美好生活需要的诉求，对于提升研究生身心健康、学术创新也具有重要的意义。高校可以通过提高研究生学业生活平衡意识，加强学业生活平衡理论研究、构建平衡支持体系、营造平衡文化生态系统，促进研究生学业生活平衡。

关键词 | 学业生活平衡；心理健康；研究生；积极心理学

Copyright © 2021 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/). <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



《自然》杂志公布两项针对全球多个国家研究生心理健康现状的调查显示：研究生特别是博士研究生存在严重的心理健康危机，超过四分之一的研究生担心自身的心理健康^[1]，而学业和生活的失衡是主要原因之一^[2]。在我国，研究生心理健康教育工作逐渐得到重视，研究生心理健康教育体系逐步完善，但研究生心理健康状况仍不乐观^[3]。2020 年全国研究生教育会议召开，习近平作出重要指示强调“研究生教育在培养创新人才、提高创新能力、服务经济社会发展、推进国家治理体系和治理能力现代化方面具有重要作用”，体现出国家对研究生教育工作的高度重视。研究生心理健康教育作为研究生教育的一环，为研究生创新能力发展创造了良好的条件。基于此，本文通过对研究生心理健康教育实践及理论研究的梳理，提出学业生活平衡理念并论述其介入研究生心理健康教育的缘由、建构策略与意义。

1 当前研究生心理健康教育研究与实践中存在的问题

高校心理健康教育主要以本科生为服务对象，已经发展成为具有独特指导思想、体制机制顺畅的心

基金项目：桂林电子科技大学博士科研启动基金（YJSZSZ0G；US20134Y）；桂林电子科技大学《习近平谈治国理政》（第三卷）研究专项课题（课题编号：US20193Y）。

作者简介：卞宏达，男，江西赣州人，博士。研究方向：心理健康教育、思想文化教育。

文章引用：卞宏达. 研究生心理健康教育新视角：学业生活平衡 [J]. 心理咨询理论与实践, 2021, 3 (4): 259-267.

<https://doi.org/10.35534/tpc.0304032>

理健康教育体系，这为发展和完善研究生心理健康教育提供了基础。随着研究生扩招、科研压力增大，研究生心理健康问题日益凸显。在理论研究和工作实践两个方面，照搬本科模式的研究生心理健康教育在取得一定成效的同时也逐渐显露出创新不足、落实困难和缺乏抓手等弊端。

1.1 研究数量逐渐增加，但创新程度不足

从学术研究的角度看，研究生心理健康教育相关研究文献数量逐渐增加但创新程度不足。研究生心理健康教育研究内容及热点依次是对策、现状、必要性、影响因素、有效性、危机干预、模式研究、体系构建和课程建设9个方面^[4]。笔者使用中国知网的计量可视化功能对2014年至今的360多篇文章进行分析发现，近4年研究内容及热点集中在现状与对策、思想政治教育、医学研究生、应对方式、心理压力、影响因素等方面，出现了积极心理学、师生关系（导学关系）、医学研究生群体等更加深入的研究。总结发现，虽然近年来研究生心理健康教育研究和实践不断进步，但还存在以下问题：关于研究生心理健康教育目标的探讨、关于研究生群体心理需求的探讨仍不深入；研究的理论性和专业性还有待提高；重复性研究居多、跨学科研究少。概括起来，研究生心理健康相关研究的创新性仍然不足，需要更深入、更细化的研究。

1.2 重视程度逐渐提升，但落实存在困难

从工作实践的角度看，研究生心理健康教育存在重视程度不断提升但实际落实困难的现象。随着研究生数量的增加，心理危机发生率也增加，高校逐渐认识到研究生心理健康教育的重要性，并将研究生心理健康教育纳入日常学生工作范畴，出台了相关文件、设置了相应工作负责人，但工作落实过程却困难重重，主要原因有：第一，专业队伍数量和质量不高。高校除心理咨询中心专职教师外，其他部门如研究生院、学院、系部一般没有配备专职心理教师，而是由辅导员或其它岗位的教师兼任这项工作，工作实效不理想。第二，教育目标模糊。本科生和研究生是两个不同的群体，但由于人力物力限制，研究生心理健康教育基本上是本科生的“延伸版”，没有专门针对研究生的心理需求和学业特点进行分析，没有找准教育目标和教育方式。第三，体制机制不顺畅。研究生院、心理健康教育中心、系部学院与导师等层级之间心理健康教育的职责不清，导致工作机制不畅。研究生以科研为核心，导师是第一负责人，提升导师心理健康素养是改善体制机制不顺畅的关键。否则，心理健康教育中心推出的心理活动和课程得不到导师和研究生的支持，出现“吃力不讨好”的现象。总体上讲，照搬本科生心理健康教育模式到研究生群体容易“失灵”，落实起来相当困难。

1.3 解决对策逐渐丰富，但缺乏有效抓手

从解决方式的角度看，针对研究生心理健康教育问题提出的对策往往由于追求全面，而失去抓手。从工作经验、现状调查出发，研究生管理部门、高校心理健康教育中心为研究生心理健康教育提出了许多对策。然而这些对策由于缺乏对研究生学习规律、生活规律和知识创新规律进行深入的剖析，提出的对策只考虑了供给侧一方，忽视了研究生需求侧的实际需求。造成的结果就是提出的对策要么易于实际操作而实效低，要么费时费力而执行难。比如，许多研究均批判了以咨询辅导、普查建档和心理健康活动为主要形式的研究生心理健康教育，提出了超越“危机”和“问题”为导向的现代管理建议^[5]，但只停留在建议，尚无实践案例检验。因而，基于理论而提出的研究生心理健康教育对策使用实践行动的

经验，缺少实践和实证，而且并未回答产生心理问题的根源——现代化发展带来人的异化。因此，提出的对策并未对人的全面发展有更深层的关照，造成了浮于问题表面，缺乏哲理而被现实所淘汰。

目前高校研究生心理健康教育的实际情况是能够为少数需要心理干预的研究生提供服务，而针对广大研究生学业生活冲突等问题仍缺乏有效对策。工作生活平衡影响科研人员心理健康不断得到证实^[6]，为研究生心理健康教育创新提供了新方向。基于上述分析，本文借鉴已有的工作生活平衡理论，尝试提出一个符合现代化进程中促进研究生全面发展的理念——学业生活平衡，作为研究生心理健康教育工作的抓手。

2 学业生活平衡介入研究生心理健康教育的缘由

学业生活平衡是研究生对学业和生活的掌控感，实现平衡意味着学业和生活多重角色达到和谐状态^[7]。基于角色平衡理论的观点，个体顺利履行多个角色责任，将促使多重角色与“自我”形成和谐的关系，这种平衡对个体发展有益。学习和生活密切关联但功能及需求各异，学业和生活代表研究生日常活动的两个不同领域。学业指研究生完成培养方案规定的学习任务及衍生活动，如知识学习和科研活动等；生活指除学业外的其它活动、自我发展领域相关活动及任务，比如兼职、运动休闲、婚恋活动等等。履行学业角色责任和生活角色责任都需要耗费研究生资源，然而个体资源总量是有限的，有限的资源与无限的角色需求之间就存在着互动的平衡^[8]。下面从学业与生活的关系、心理基础、文化根基和理论基础四个方面阐释学业生活平衡视角介入研究生心理健康教育的缘由。

2.1 学业和生活的关系：劳动与休闲

马克思主义哲学理论认为劳动是人的本质属性，但也不能没有休闲。同样，研究生有学业，但不能没有生活。作为学生，学业代表了劳动力输出和使用的物化形态。劳动需要消耗生产资料，这些生产资料便是一个人的时间、精力和智力等资源。然而，这些生产资料的获得却与劳动（学业）存在着矛盾。它必须依靠个体保存一定的时间和精力用于休闲生活（如运动、游戏、睡眠等），以恢复或者生产出第二天劳动再生产所需要的生产资料（精力）。因而，现代研究生投入到学业（劳动）的过程，是一个自我剥削的过程，是低层次的自由时间（休闲）与劳动，并不是真正的自由时间，在学业中投入的时间和精力越多意味着自我剥削越严重^[9]。一旦投入和回报不等价，就可能产生不良后果；科技发展二重性产生自我剥削过度，则无法进行再生产^[10]。因此，需要平衡生产和再生产的关系，即平衡学业（劳动）和生活（休闲）的关系，也就是通常所说“做到劳逸结合”。学业和生活并不是一对不可调和的矛盾，投入生活对于学业是有积极作用，每个人都需要找到属于自己的平衡点。

2.2 实施学业生活平衡的心理基础

学业（工作）与生活冲突、平衡学业（工作）角色和生活角色的需求是每一位研究生、导师和管理者共同的经历。第一、学业生活平衡是研究生普遍面临的问题^[11]。研究生以创新为第一要务，然而创新并非易事。学术创新遵循螺旋发展的规律，科研的枯燥和失败是常事，研究生往往因为学业而消耗过量心理资源，而牺牲了生活品质。学业侵占生活的现象时有发生，越是学习效率低越有可能投入更多时

间和精力,陷入了负螺旋,最终导致身心健康受损。此外,生活角色对学业角色造成冲突现象也大量存在。研究生生活中如兼职、婚恋、网络游戏等侵占学业时间的情形比比皆是。因而,研究生群体学业生活平衡经常受到挑战,保持学业生活平衡伴随着研究生求学全过程。第二、导师和管理者经历着工作生活平衡的问题^[12]。与研究生学业生活平衡相似,处于工作状态的导师和高校管理者面临工作生活平衡的问题,科研绩效考核、行政工作、家庭责任、人际关系等都需要耗费心理资源,面对多重角色平衡问题,导师及管理者可以发展出丰富的平衡策略。因此,生活平衡经历是师生共有的经历,具有日常性和通俗性,为实施研究生学业生活平衡提供了共同的心理基础。

2.3 实施学业生活平衡的文化根基

中华优秀传统文化非常重视和谐与平衡^[13]。平衡、和谐、中庸是文化精髓,中华文化追求的生活平衡是超越日常实践的忙而不乱,保持精神宁静而乐在其中。学业生活平衡的理念符合中国传统文化精神,体现出一种人生境界的追求,充满人文关怀。下面简要从三个方面简要阐释:第一,《易经》哲学中的阴阳平衡思想是本源。以太极图标志,阴阳平衡思想在中华文化中树大根深。行事,说理,都遵循阴阳双方此消彼长、遵循一种动态的平衡。有阳就有阴,有刚就有柔,有利就有害,成就了中国人平衡生活的追求。第二,中医把平衡理论渗透到中华儿女的血脉。《黄帝内经》中说“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也。”人体阴阳的平衡,则生生不息,阴阳失调,则健康就会出现问題,这种平衡观念随中医进入千家万户。第三,以儒家为代表的中华优秀传统文化,将和谐、平衡的思想深入中华儿女的品格。如,新儒学代表钱穆先生认为研究生应做到“为学”与“做人”相统一^[14]。基于此,劳逸结合、松弛有度、一张一弛等平衡文化理念在国人心中根深蒂固。因此,中华优秀传统文化重视和谐与平衡,平衡理念深入师生心间,容易产生文化共鸣,这是实施学业生活平衡共同的文化基础。

2.4 实施学业生活平衡的理论基础

施行学业生活平衡理念既有心理基础和文化基础,也与当代工作生活平衡理论相呼应。当前工作生活平衡理念超越了工作生活冲突正成为人们关注的热点,产生了工作生活平衡理论,该理论在前因变量和结果变量研究已经成熟,并形成较为一致的观点。^[15]第一,工作生活平衡是一个积极的变量;第二,前因变量方面分为个体影响因素、组织影响因素和社会政策因素3大类;第三,结果变量方面分为工作领域结果、生活领域结果和健康结果3大类。工作生活平衡理论争议的焦点主要集中在内涵和定义方面,不同的情境使用的定义侧重点不同:第一,从领域对立的角度,以角色冲突和角色促进定义的平衡,即低冲突、高促进或低冲突高促进的组合就是平衡,这种定义站在对立面进行定义,因而被认为不能提供新的“信息”^[16];第二,从整体的人的角度,以平衡满意度、平衡有效性、平衡的能力定义的平衡,这种定义注重个体的心理感受,是把工作生活平衡视为一种心理能力^[17];第三,从主观和客观的角度,以客观耗费时间和主观需求时间差异进行定义的平衡,这种定义注重了现实的需要,便于社会政策的制定^[18]。以上述的几类平衡定义为基础,形成了角色理论、边界理论、资源保存理论和社会文化理论四种主要的理论解释模型^[19]。虽然平衡的定义还存在一定争议,但都证实了工作生活平衡对个体工作表现、生活表现和幸福感的积极影响^[20]。工作生活平衡的理论和实践内容丰富,是研究生学业生活平衡的重要理论基础,具有重要的借鉴意义。

3 学业生活平衡视角下研究生心理健康教育对策

现代化过程中“人的发展”还需要剔除大学制度中的落后成分，发挥现代化制度的保护作用^[21]。研究生形成学业生活平衡的过程是复杂的，个体因素和环境因素都参与其中。高校研究生教育部门、心理健康教育部门应该加强理论研究，以理论指导实践，通过实践进一步修正理论。在师生共同努力下，传播学业生活平衡理念，构建学业生活平衡支持体系，营造学业生活平衡的校园文化生态。

3.1 提高认识，加强研究生学业生活平衡观念引导

高校管理者、导师及研究生对学业生活平衡的认识还存在偏差，形成了极度强调学业的文化，不利于发挥生活的积极功能。因此，强化主体意识，加强研究生学业生活平衡观念的引导就成为重中之重。首先，高校管理层应强化人文关怀意识。高校的管理是对人的管理，对知识的管理，所有的活动主体都与人有关，保障个体生活平衡是管理政策的基本出发点。其次，针对研究生导师开展形式多样的学业生活平衡理念培训。比如，新晋导师培训中加入学业生活平衡的知识；使用新媒体技术手段向导师推送学业生活平衡知识；优秀导师评选指标中加入研究生学业生活平衡实践效果等。再次，加大学业生活平衡理念的倡导力度。研究生群体内个体差异大，心理资源与需求不一，不同的问题适合不同的应对策略。通过传授理念、知识和应对策略，鼓励研究生积极发挥主观能动性，反思和调整自身学业和生活状态。总之，学校发挥宏观规划功能，充分利用政策、规章制度、学习设施、生活设施、学生活动、校园文化等手段传播学业生活平衡的理念。

3.2 夯实基础，丰富研究生学业生活平衡理论研究

虽然工作生活平衡已经相当丰富，但每一个理论都有其适用背景，因而借鉴生成的学业生活平衡观念运用到研究生群体还需要再检验。具体来说需要开展以下的研究：首先，明晰学业生活平衡的定义和内涵。究竟什么是学业生活平衡？是感知到的平衡就是平衡，还是实际的时间分配平衡才是平衡；平衡是满意程度、投入程度还是一种能力？目前，平衡的定义还存在争论，哪一种更符合研究生群体的实际还需要进一步探讨，加强实证。其次，弄清学业生活平衡的结构。从平衡的定义和内涵出发，进一步确定学业生活平衡的结构，有利于编制有效的问卷或量表，采用实证的方法验证学业生活平衡对研究生学术创新、生活质量和幸福感等结果变量的影响，以及哪些因素影响到平衡，即学业生活平衡的前因变量研究。再次，揭示学业生活平衡影响身心健康、学业表现和幸福感的内在作用机制，进一步为干预提供理论指导。因此，对已有理论的借鉴、完善和创新，加强学业生活平衡理论研究，可以为进一步开展研究生学业生活平衡实践提供支撑。

3.3 多管齐下，构建研究生学业生活平衡支持体系

高校以现有心理健康教育体系为基础，将学业生活平衡理念嵌入其中。从需要与支持的角度出发，构建起研究生学业生活平衡支持体系主要包括以下几点：第一，学业生活平衡理念下的学校支持。学校支持是指学校提供的人文环境、教学管理制度、奖助学金、学习和生活资源及设施等。以往这些要素也存在，如从便利学习、便利生活的角度考虑，但缺乏学业生活平衡的整体视角。学校支持对于研究生形

成学业生活平衡有重要的影响,营造良好的人文环境,公正的奖助学体系和便利的学习生活设施,为学业生活平衡创造了基本条件。第二,学业生活平衡理念下的导师支持。一般情况下,导师(或导师组)是研究生在校期间的第一负责人,主要在思想、学习和生活方面的进行引导。导师对研究生的发展至关重要^[22],良好的师生关系,导师在学习、生活和精神上的指引,在情感和学术上的支持,是研究生学习与生活平衡的不竭动力。第三,学业生活平衡理念下的家庭支持。家庭支持是指家庭成员为帮助研究生履行学习和非学习领域的角色责任而提供的情感支持和工具性支持。除学习领域的支持外,家庭支持对于研究生休闲、健康和社会关系等方面的作用,也不可忽视。第四,其它非正式支持。如室友支持、朋友支持、恋人支持以及其它形式的人际支持等。

3.4 师生努力,营造研究生学业生活平衡文化生态

高校将学业生活平衡理念贯彻到校园建设,将学业生活平衡纳入政策制定,积极推出有利于研究生学习和生活的各项举措,营造良好的学业生活平衡文化生态。注重学业生活平衡的高校文化是一种可持续发展的文化、生态化发展的文化。文化生态是指文化产生、传承和存在的基本状态,文化生态体现了多个文化圈层平衡、和谐地发展^[23]。高校学业生活平衡文化生态的建立离不开文化子系统的协同作用。首先,在精神文化层面,推崇积极、和谐、健康的人生价值观,推崇健康向上的科研价值观,崇尚尊师重教的优秀师生价值观,有利于学业生活平衡;其次,在制度文化和行为文化层面,高校合理的科研奖励制度、晋升考核制度、健康体检制度、强制休息制度等制度建设,以及学术交流活动、科研团队户外休闲活动等行为文化建设,均有利于促进学业生活平衡;最后,在物质文化层面,便利的生活设施、优良的科研学习条件、完善的“奖助贷勤补”等奖励与资助体系,这些物质环境提供了学业生活平衡的基本保障。然而,物质文化改善相对容易而精神文化改变比较困难,因此,要把握文化系统各个层面的建设力度,把重心导向学业生活平衡的价值观文化建设中去。学业生活平衡文化生态系统建设不能一蹴而就,需要教师群体和学生群体共同发力,塑造以生活平衡为视角的教学文化、学术文化和管理文化。文化生态系统具有缓慢、动态与发展性,即使是最容易改善的物质文化如食堂,也很难获得学生们的满意^[24]。因此,高校学业生活平衡文化生态的形成是缓慢的、渐进的,需要依靠多方共同努力才能营造起来。

4 学业生活平衡介入研究生心理健康教育的意义

研究生心理健康教育的创新,需要有新的、更加全面和整体的视角。研究生比本科生更成熟,但在生活中扮演的角色、承担的义务也更加繁重,更加接近于一个“独立的人”、“工作的人”和“整体的人”。因此,我们充分考虑了研究生日常生活中学业领域和生活领域承担的多重角色,以及与这些社会角色相匹配的学业压力、就业压力、经济压力、角色期望压力等^[25],在研究生心理健康教育中引入学业生活平衡视角,与以往研究生心理健康教育研究相对比,存在下面三大优势。

4.1 实施学业生活平衡回应了创新不足的问题

学业生活平衡从整体人的假设出发,回应研究生心理健康教育问题。新时代社会矛盾发生变化,看待

问题的视角也随之发展变化，研究生心理健康教育的目标、解决对策也就要与时俱进。当前研究生的心理问题，主要表现为个体置身于现代化发展环境中表现出不可超越的潜伏于现代性关于人的发展不可调和的矛盾，因此，心理健康教育不仅是“补救药”更是路标和方向^[26]。以问题为导向的研究生心理健康教育只是提供了补救药，未开出预防的教育“处方”，因而创新性不足。现代化社会造就了分工精细的社会系统，也使日常生活产生异化^[27]。研究生也不能逃脱，三点一线的生活，枯燥、单调而乏味。过度竞争造成学业难度不断增加，剥削和自我剥削加重，最后导致学业生活失去平衡而产生种种心理问题。学业生活平衡视角下的研究生心理健康教育就是要协调当前科研文化中的现代性和社会性的比重问题，就是要明确各层级机构中所应承担的责任，以促使它符合现代化发展过程中研究生学业生活的平衡需求。

4.2 实施学业生活平衡回应了落实困难的问题

学业生活平衡介入研究生心理健康教育教育促进了研究生心理健康教育目标问题、教育队伍问题和体制机制问题的解决。第一，明晰了研究生心理健康教育的目标。研究生与本科生的最大不同在于学业的性质和要求，从职业角度来说，研究生更接近于职业，研究生角色接近于一个职业人的角色，必须从一个整体的劳动人角度设立研究生心理健康教育的目标。因此，充分关照生活各个角色需求的学业生活平衡理念与现代研究生心理健康教育相契合。第二，促进解决教师队伍专业性及数量不足问题。以往对存在心理问题倾向的研究生进行心理健康教育需要丰富的心理学知识技能储备，这条标准无形将其他教师排除在外，造成心理健康教育队伍不足。以学业生活平衡干预为目标的心理健康教育借鉴员工帮助计划（EAP）的优点，通过整合研究生完成学业必要的资源，如导师支持、辅导员支持和家庭支持等，达到平衡学业和生活的目的。第三，促进理顺研究生心理健康教育的体制机制。学业生活平衡视角下的研究生心理健康教育体系，理顺了研究生院、心理健康教育中心、系部学院与导师各层级之间的心理健康教育责任和任务。研究生院负责研究生心理健康教育政策的制定、执行、完善和监督；心理健康教育中心负责心理咨询、危机干预的实施；系部学院带领导师落实相关心理支持，维护学业生活平衡的关键心理资源。这种视角照顾了各个层级的优势，具有向心力，有利于工作的落实。

4.3 实施学业生活平衡回应了缺乏抓手的问题

学业生活平衡响应了研究生心理健康教育的积极心理学转向^[28]，关照了研究生学业、生活和健康多个方面，对于提升研究生整体幸福感具有积极的意义^[29]。第一，学业生活平衡有利于提升学业获得感和满意度。在时间和精力得到保证的前提下，生活角色对学习角色具有良性溢出效应。比如研究生结束高强度的学习后参加运动，从脑力劳动模式转换到体力劳动模式，能够促使身体和大脑处于放松状态，改善肌肉和大脑的机能，使疲劳紧张的机体得到休息、恢复，进而提高学习效率。即研究生全身心地履行生活角色时，能够释放压力，恢复身体机能，获得积极的心理状态有助于学习活动。第二，学业生活平衡有利于提高研究生生活价值感和幸福感。学业生活平衡除影响学习领域之外，还对生活领域产生较大影响。研究生通过积极地投入生活而促进其在人际关系中的表现；通过积极地投入生活，如运动休闲、游戏娱乐等，促进其消解因学业带来的压力，发现生活的意义感和价值感；多元的生活体验，提升了生活的价值感、意义感和幸福感。第三，学业生活平衡有利于促进生理健康和心理健康。研究生积极应对生活的变化、不断改进平衡策略以适应研究生生活。这种主动适应的态度，将学业和生活的挑战控制在

良性范围,减少了负性情绪,有益于身心健康。综上所述,学业生活平衡理念更具有综合性、整体性,它克服了狭窄的压力和问题视角,考虑了研究生日常生活的多个方面,是一个有效的抓手。

参考文献

- [1] Chris W, Sarah O. PhD students in China report misery and hope [J]. *Nature*, 2019, 575 (7784): 711–713.
- [2] Evans T M, Bira L, Gastelum J B, et al. Evidence for a mental health crisis in graduate education [J]. *Nature Biotechnology*, 2018, 36 (3): 282.
- [3] 陈祉妍,明志君,王雅芯,等. 2019年临床心理学热点回眸 [J]. *科技导报*, 2020, 38 (1): 65–76.
- [4] 冯蓉,张彦通,马喜亭. 我国高校研究生心理健康教育研究现状与进展——基于 CNKI (1983~2013) 的文献分析 [J]. *研究生教育研究*, 2015 (1): 21–25+84.
- [5] 李霞,张万红,杨再明. 基于现代管理理论的研究生心理健康管理探讨 [J]. *学位与研究生教育*, 2014 (11): 30–33.
- [6] Kinman G, Jones F. A Life Beyond Work? Job Demands, Work–Life Balance, and Wellbeing in UK Academics [J]. *Journal of Human Behavior in the Social Environment*, 2008, 17 (1–2): 41–60.
- [7] Marks S R, Macdermid S M. Multiple roles and the self: A theory of role balance [J]. *Journal of Marriage & Family*, 1996, 58 (2): 417–432.
- [8] Grandey A A, Cropanzano R. The Conservation of Resources Model Applied to Work–Family Conflict and Strain [J]. *Journal of Vocational Behavior*, 1999, 54 (2): 350–370.
- [9] 刘新刚,盛卫国. 关于马克思自由时间范畴的思考——兼与余静教授商榷 [J]. *马克思主义研究*, 2008 (12): 106–112.
- [10] 刘新刚,吴倬. 《资本论》科技发展二重性理论新探——兼论科学发展观下的科技研究与政策转向 [J]. *理论学刊*, 2011 (11): 64–66.
- [11] 李雅娟. 未来的科学家站在“悬崖”上 [N]. *中国青年报*, 2018–04–18 (11).
- [12] 王婷,徐培,朱海英. 科研人员工作—家庭平衡与组织绩效关系研究 [J]. *科学学研究*, 2011, 29 (1): 121–126+96.
- [13] 汤一介. 儒学与“和谐社会”建设——纪念《中国社会科学》创刊三十周年 [J]. *中国社会科学*, 2010 (6): 27–32+220–221.
- [14] 魏兆锋. 钱穆是如何指导研究生的? [J]. *学位与研究生教育*, 2018 (2): 7–10.
- [15] Sirgy M J, Lee D J. Work–Life Balance: an Integrative Review [J]. *Applied Research in Quality of Life*, 2018, 13 (2): 1–26.
- [16] Sheldon K M, Cummins R, Kamble S. Life Balance and Well–Being: Testing a Novel Conceptual and Measurement Approach [J]. *Journal of Personality*, 2010, 78 (4): 1093–1134.
- [17] Wayne J H, Butts M M, Casper W J, et al. A conceptual and empirical integration of multiple meanings of work–family balance [J]. *Personnel Psychology*, 2015, 70 (1): 167–210.
- [18] Artemis C, Paula M, Pauline B. Methodological choices in work–life balance research 1987 to 2006: a critical review [J]. *International Journal of Human Resource Management*, 2010, 21 (13): 2381–2413.
- [19] 林忠,鞠蕾,陈丽. 工作—家庭冲突研究与中国议题: 视角、内容和设计 [J]. *管理世界*, 2013 (9): 154–171.

- [20] Casper W J, Vaziri H W, Julie H, et al. The Jingle-Jangle of Work-Nonwork Balance: A Comprehensive and Meta-Analytic Review of Its Meaning and Measurement[J]. *Journal of Applied Psychology*, 2018, 103(2): 182-214.
- [21] 瞿振元. 中国高等教育现代化的若干问题[J]. *中国高教研究*, 2017(7): 1-5.
- [22] 周文辉, 黄欢, 牛晶晶等. 2019年我国研究生满意度调查[J]. *学位与研究生教育*, 2019(7): 5-12.
- [23] 余清臣, 沈芸. 论学校文化生态系统[J]. *教育发展研究*, 2005(20): 83-86.
- [24] 周文辉, 黄欢, 付鸿飞等. 2017年我国研究生满意度调查[J]. *学位与研究生教育*, 2017(9): 41-47.
- [25] 秦涛, 王艳. 新形势下研究生群体心理健康教育对策探析[J]. *研究生教育研究*, 2014(3): 28-31.
- [26] 张文军. 试论现代化对心理健康的负面影响及对策[J]. *浙江大学学报(人文社会科学版)*, 2001(5): 107-111.
- [27] 吴宁. 日常生活批判：列斐伏尔哲学思想研究[M]. 北京：人民出版社，2007.
- [28] 马喜亭, 冯蓉. 基于积极心理学视角的和谐“导学关系”模式构建研究[J]. *研究生教育研究*, 2018(1): 67-70+95.
- [29] Doble N, Supriya M V. Student life balance: myth or reality? [J]. *International Journal of Educational Management*, 2011, 25(3): 237-251.

A New Perspective of Postgraduate Mental Health Education: Academic—Life Balance

Kuang Hongda

School of Marxism, Guilin University of Electronic Technology, Guangxi

Abstract: In the new era, graduate students have new demands for the research and training environment. Based on the background of the new era, the academic—life balance concept proposed from the Chinese excellent harmonious culture and work—life balance theory aims to gain the recognition of managers, mentors and students. It's a new perspective of mental health education and useful to create active scientific research Training environment. The academic—life balance advocates that graduate students integrate academics into life and use life to nourish academics. It not only conforms to the demands of teachers and students for a better life in the new era, but is also of great significance for improving the physical and mental health of graduate students and academic innovation. Colleges and universities can promote the balance of academic life of graduate students by improving the awareness of graduate students' academic—life balance, strengthening academic—life balance theoretical research, building a balance support system, and creating a balanced cultural ecosystem.

Key words: Academic—life balance; Mental health; Graduate students; Positive psychology